

# Orientações Iniciais:

- 1. Por favor, desligue o seu celular.
- 2. Mantenha-se concentrado e atento durante o Workshop.
- 3. Aproveite este momento.

# *Christ For The Nations – Music & Arts Center*

## Workshops/Seminários:

1. Saúde Vocal
2. Trilogia da Música
3. Música e Saúde
4. Técnica Vocal
5. Adoração e Louvor

SAÚDE

VIVER



“Como Melhorar a Sua  
*Saúde* para o Canto”

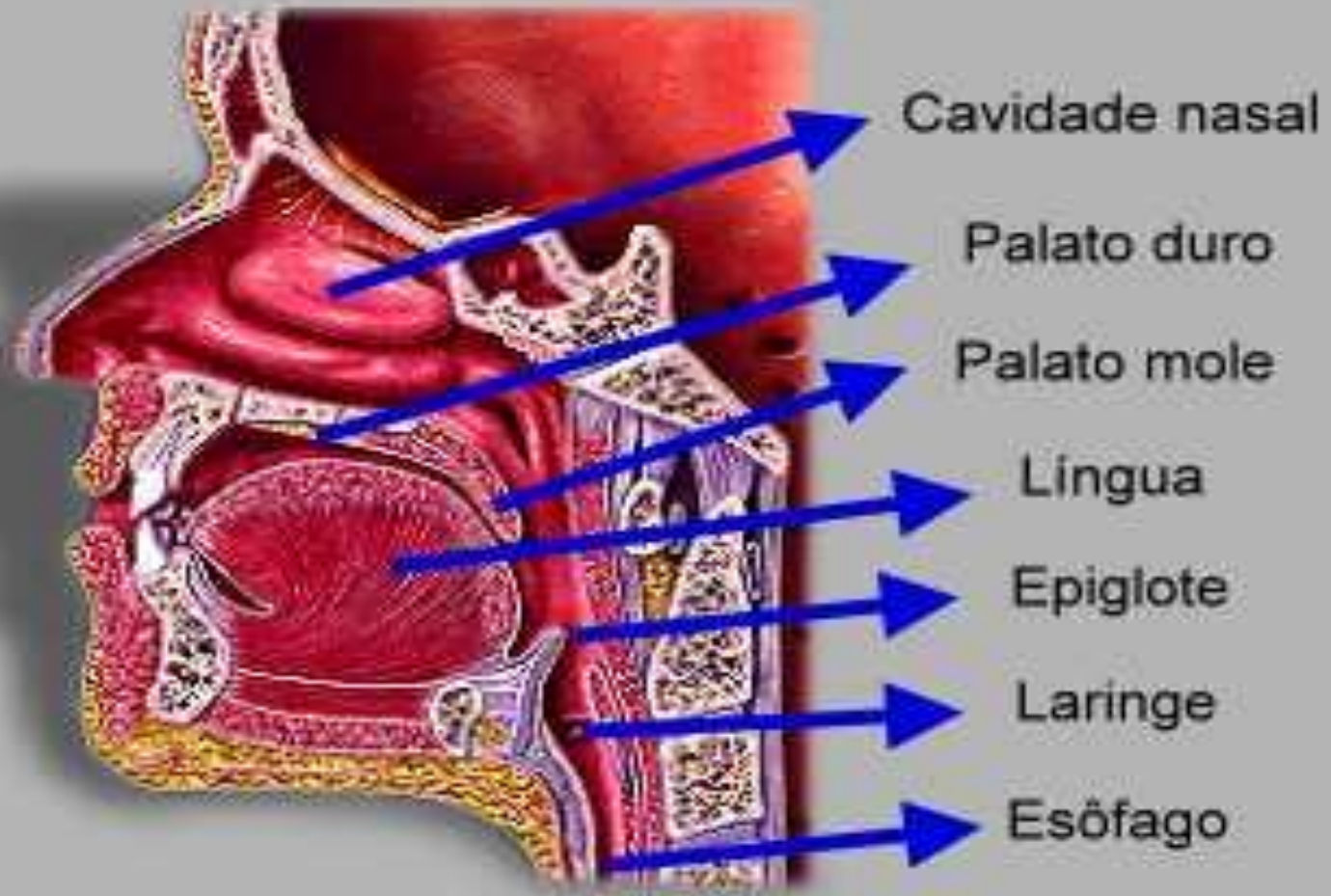
*Prof.: Osvaldo  
Júnior*

O que *VOCÊ*  
precisa saber  
para cantar  
bem!!!

...Você foi feito  
para ter *Saúde*...  
e a sua VOZ....  
reflete a sua  
saúde.

# Fisiologia

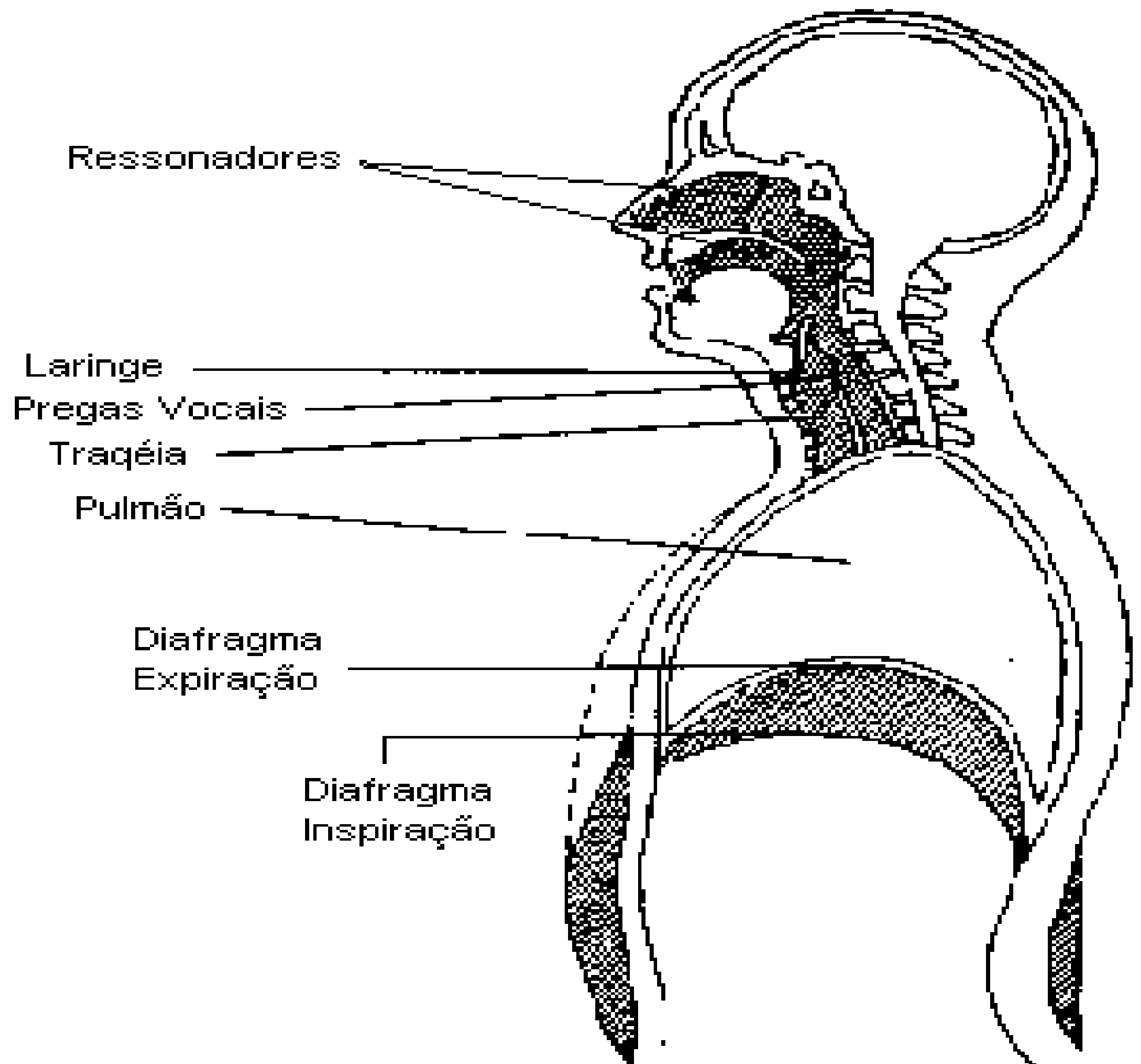
# Como é Produzida a Voz Humana?



A produção do som  
depende,  
basicamente, de ar e  
da laringe, onde estão  
as ***pregas vocais***.

O som produzido pelas ***pregas vocais*** é amplificado por “***caixas acústicas***” naturais, formadas pela laringe, boca e nariz. Por fim, esta voz é articulada na boca, tornando-se fala.

A produção do som envolve vários órgãos que juntos fazem soar nossa voz. São eles: **aparelho respiratório, a laringe, as cavidades de ressonância e os articuladores.**



# ***CURIOSIDADE .....***!!!!!!

As ***pregas vocais*** são classificadas em ***verdadeiras*** e ***falsas***. As ***verdadeiras*** (com cerca de 1 cm nos homens e até 1,5 nas mulheres) estão na parte inferior da laringe e as ***falsas*** na parte superior.

# CURIOSIDADE .....!!!!!!

O som da *voz normal*  
é produzido pelas  
*verdadeiras* e o *falsete*  
pelas *falsas*.

Durante a respiração, as pregas vocais permanecem abertas, enquanto que para a produção de som elas se fecham, e o ar faz pressão, causando uma vibração que produz o som



(Ilustração das pregas vocais durante a respiração e a fonação)





Freq: ---

Amp: 07 dB

9-8-1987

Only Iowa Old Head Neck Surg

# PSICODINÂMICA DA VOZ

• Influenciamos e somos influenciados pela voz do outro – características:

## • **Voz**

- Rouca → cansaço e estresse
- Monótona → repetição e desinteresse
- Infantilizada → ingenuidade
- Rápida → ansiedade e pressa
- Lenta → falta de organização das idéias

# ***Sinais Indicativos De Alteração Vocal***

- Garganta seca;
- Dor na região glótica;
- Sensação de bolo na garganta;
- Pigarro (atrito nas PV);
- Falta de ar;
- Soprosidade e Rouquidão;
- Disfonia e Afonia.



## ***Alterações vocais mais frequentes:***

💡 **Fadiga vocal** – voz fraca e cansaço ao falar

💡 **Tensão muscular** – voz tensa e abafada

💡 **Nódulo** – rouquidão, falha na voz e força para falar

💡 **Pólipo** – rouquidão e cansaço ao falar

# Alterações vocais mais frequentes:

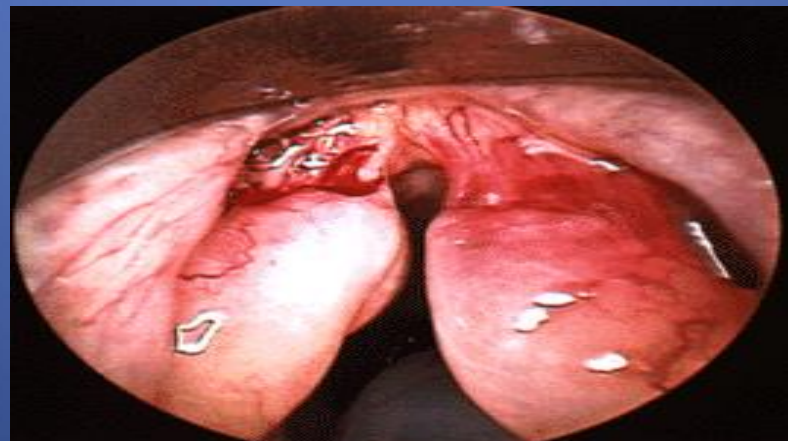


**Nódulos**



**Edema de  
Reinke**

**Pólipos**



“Como *Evitar*  
problemas com a  
voz”



Participação  
especial:

*THE TOSI'S  
FAMILY*

“Como *Evitar*  
problemas com a  
voz”

# AQUECIMENTO:

- **Baforada:** inspirar e soltar o ar como uma baforada e lentamente, como um "A" sussurrado, até o ar acabar. Retrair o abdômen devagar e relaxar a garganta.
- **Língua:** inspirar e produzir uma vibração com os lábios, em "TR", soltando o ar e sentindo a vibração da língua no céu da boca, sempre retraindo o abdômen devagar, controlando o ar.

# AQUECIMENTO:

- **Lábios:** inspirar e produzir uma vibração com os lábios, em "BR", até o ar acabar, trabalhando abdômen.
- **Glissando:** inspirar e produzir som com "TR" ou "BR", começando do som mais grave e subindo gradativamente até o mais agudo da voz, voltando ao grave da mesma forma, como uma escala.

# VOCALISES

- Os *vocalises* de aquecimento devem ser feitos no início de cada atividade vocal. Estes exercícios preparam o cantor para uma atividade intensa.
- Fazemos os *vocalises* iniciando com o aquecimento (warm up) através de exercícios técnicos e também com músicas leves/suaves.

**Hábitos e  
alimentos  
saudáveis para  
uma voz ideal**

- - Beba bastante água em temperatura natural! (2 litros por dia) para manter as pregas vocais hidratadas e em boa condição de vibração.



- - Coma maçã! A maçã possui propriedades adstringentes que auxiliam na limpeza da boca e da faringe, favorecendo uma voz com melhor ressonância.



- - Beba suco de frutas!  
(Principalmente de frutas cítricas).



- - Evite usar roupas apertadas, principalmente nas regiões do abdômen, cintura, peito e pescoço - dificulta a respiração.



- - Não use pastilhas, sprays, anestésicos sem orientação médica, pois para cada caso existe uma medicação específica, portanto não se automedique nunca!



- - Evite alimentos gordurosos e "pesados" antes das apresentações, pois dificultam a digestão.



- - Dê preferência aos alimentos leves e de fácil digestão (verduras, frutas, peixe, frango).



- - Durma bem! Procure dormir, no mínimo, 7 horas por dia.



- - Não durma de estômago cheio pois pode provocar refluxo gastroesofágico que é altamente prejudicial às pregas vocais.



- - Não cante se estiver doente!  
Quando cantamos envolvemos todo o nosso corpo e gastamos muita energia.
- - Evite ficar exposto por muitas horas em ambiente que utiliza ar-condicionado.

- - Evite ambiente com mofo, poeira ou cheiros muito fortes, principalmente se você for alérgico.

- - Evite a competição sonora, ou seja, falar ou cantar em lugares muito barulhentos.



- - Evite choques bruscos de temperatura, seja por fator climático ou líquido.

- - Evite bebidas geladas.



- - Evite cochichar pois, ao contrário do que pensamos, submetemos nossas pregas vocais a um grande esforço provocando um desgaste muitas vezes maior do que se conversarmos normalmente.



- - É proibido gritar, falar durante muito tempo sem lubrificar as pregas vocais, ou fumar, ou ingerir bebidas alcoólicas antes de cantar para **"melhorar"** a voz.



- Até hoje... não ficou cientificamente provado o uso de sprays, gengibre, conhaque, pastilhas, alho na manteiga, cebola crua, limão com mel, rapadura do Egito, e outras misturas milagrosas, como prevenção aos distúrbios vocais e/ou para melhorar a **“performance”** da voz.



## DICAS EXTRAS:

1. *Evite “pigarrar”, pois este ato é extremamente agressivo para a mucosa da região.*
2. Quando for inevitável o uso prolongado de sua voz, procure contrabalançar fazendo um repouso vocal de pelo menos **5 minutos**, a fim de poupar a musculatura fonatória e irrigar as pregas vocais.

## **MAIS ALGUMAS ...:**

- 3. EVITAR O CONSUMO DE LEITE, CHOCOLATE E SEUS DERIVADOS ANTES de INTENSA ATIVIDADE VOCAL, pois esses alimentos aumentam a secreção de muco no trato vocal.**
- 4. DURANTE A FONACÃO, MANTENHA A CABEÇA RETA, UMA POSTURA ERETA COM OS DOIS PÉS APOIADOS NO CHÃO, pois assim permite a passagem do ar sem dificuldades e o diafragma trabalha melhor.**

# **MAIS ....:**

5. **ARTICULAR BEM AS PALAVRAS, usando também expressões faciais para evitar o “stress” vocal.**
6. **Monitore sua voz; aprenda a ouvir sua qualidade vocal e a reconhecer suas sensações de tensão/esforço desnecessários.**

# IMPORTANTE!!!

- Se você utiliza sua voz profissionalmente, é indispensável a consulta com um médico especialista para que ele possa fazer uma avaliação do seu aparelho vocal.
- Não se esqueça de que o nosso "instrumento de trabalho" é único e merece toda a nossa dedicação e atenção.

# IMPORTANTE!!!



- “Nao se esforce para cantar músicas em tons que não lhes são confortáveis pois assim você estará prejudicando as pregas vocais.”



## **SEMPRE ESTEJA ATENTO À SUA**


**RESPIRAÇÃO.** Aprenda a descobrir as pistas que o seu corpo dá: Como ele está antes do relaxamento? Qual é a parte de seu corpo que mais demora a relaxar? Quais são os músculos que você contrai quando fica tenso? Como está sua respiração? Questione sempre! **OBSERVE!**

***NÃO USE DROGAS!*** O fumo irrita e altera a estrutura celular do aparelho fonatório; o álcool, além de ser considerado "droga pesada" pela O.M.S. tem um efeito anestésico e relaxante muscular que leva ao esforço e à fadiga vocal; a maconha, quando aspirada provoca super-aquecimento no complexo vocal, tornando a voz mais grave.

- A sua voz reflete o seu estilo de vida, o seu estado de espírito, seja interno ou externo. Portanto, ela merece *TODO* o nosso cuidado.

*Deus te abençoe*

# *Christ For the Nations – Music & Arts Center*

- 
1. Piano
  2. Teclado
  3. Técnica Vocal
  4. Teoria Musical
  5. Saxofone Alto e Tenor
  6. Bateria
  7. Violão
  8. Contrabaixo
  9. Guitarra
  10. Trompete
  11. Canto Coral
  12. Flauta
  13. Coral de Flautas